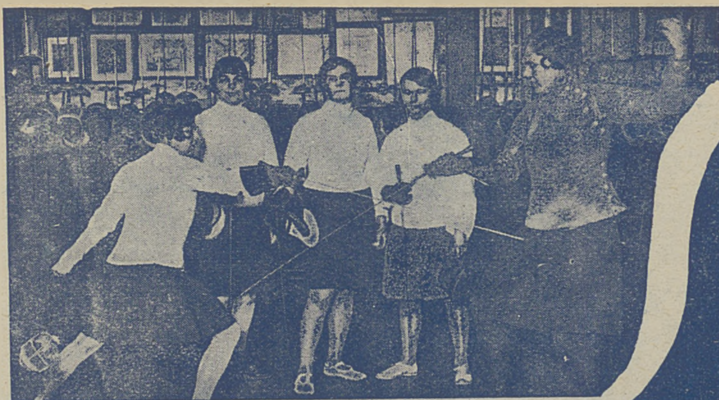
ROK IV

Nr. 9.

DWU
TYGODNIK
ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY
WYCH: FIZ:
KOB: SPORTO
HYGIENIE M

Wesoły skok przez... kozła

I zeszyt Majowy | 1930 rok

Cena egz. 50 groszy



Uczestnicy kursu gier sportowych „Młodzieży Pozaszkolnej" Magistratu m. Warszawy.

MOŻEMY ZWYCIĘŻYĆ W PRADZE

Polska lekkoatletyka kobieca jest stanowczo najlepszym punktem naszym w całym kompleksie uprawianych u nas zarówno przez kobiety, jak i przez mężczyzn — sportów. Przynosi ona, — tak możemy chyba powiedzieć — zaszczyt sportowi polskiemu. Liczy za sobą zaledwie kilka lat wieku, jest jedną z najmłodszych krewnych zarówno sportu zagranicznego, jak i polskiego. A pomimo to — osiągnęliśmy w tej właśnie dziedzinie najlepsze wyniki, ukoronowane trzema rekordami świata, szeregiem zwycięstw na terenie międzynarodowym i dwukrotnym sukcesem olimpijskim Konopackiej (Goeteborg i Amsterdam).

W żadnej, absolutnie w żadnej dziedzinie sportu nie posiadamy ani jednego rekordu światowego. Tylko lekkoatletyka kobieca trzykrotnie wprowadziła imię Polski na tabelę rekordów światowych, dziś aktualnych, a przytem — przez krótki czas rekord światowy w rzucie oszczepem oburącz posiadała Lonka, w kuli oburącz — Konopacka, a sztafety nasze niejednokrotnie stały bardzo blizko wyników rekordowych.

Wartości tych naszych rekordów światowych i wysokiej klasy wyników w innych konkurencjach lekkoatletycznych nie przeciwstawia się bynajmniej jakiś mały poziom świata w tej dziedzinie sportów. Przeciwnie. Poziom lekkoatletycznych konkurencyj kobiecych jest bardzo wysoki, rywalizacja na terenie międzynarodowym liczna i dużej klasy, wybicie się do czołowego poziomu światowego bardzo trudne. Zdobycie sukcesów w konkurencji światowej zawdzięczamy tedy nie przypadkowi, nie takiemu czy innemu układowi stosunków, lecz rzetelnej pracy i znakomitej ambicji naszych zawodniczek.

Nie wiem, czy doceniają wszyscy w Polsce wartość naszych lekkoatletek. Zdaje mi się, że raczej nie... W społeczeństwie naszem niema dotąd, powiedzmy otwarcie, poważnego stosunku do sportu kobiecego. A przecież zasługuje on pod każdym względem na uwagę baczniejszą, na zainteresowanie większe, na większą popularność i rozgłos. Obok naszych lekkoatletek, które należą bezwątpienia do pierwszej klasy międzynarodowej, mamy zwycięskie na zagranicznych terenach narciarki, mamy świetną tenisistkę Jędrzejowską, mamy międzynarodowej klasy wioślarki. Mamy wreszcie — coraz liczniejsze szeregi zawodniczek we wszystkich dziedzinach sportu, mamy — rodzący się powoli kobiecy sport masowy.

Wydaje mi się, że nie będę daleką od twierdzenia, jeśli powiem, że swoje zwycięstwa nasze zawodniczki zawdzięczają nietylko dobremu przygotowaniu, usilnej pracy, dobrym kondycjom fizycznym. W sporcie kobieta polska wykazała dowodnie, że posiada w wysokim stopniu walory psychiczne, które stanowią o rzeczywistej klasie szampjonów. Nasze zawodniczki mają wysoką i zdrową ambicję, wolę zwycięstwa, zaciętość w walce. I te bodaj cechy przy pewnej klasie techniki są czynnikiem decydującym o zwycięstwie.

Chciałabym, abyśmy — analizując przyczyny powodzenia naszych pań na terenie międzynarodowym — zdały sobie w pełni sprawę właśnie z walorów psychicznych sportujących pań. Są one bowiem rzeczywiście wysokiej klasy i zarazem — stanowią dla nas ważną przesłankę w pracach kierowniczych. Stanowią przedmiot naszej ufności w zwycięski pochód sportów kobiecych w Polsce. Przekonywują nas, że jeśli tylko fizycznie i technicznie zawodniczki nasze będą dobrze przygotowane, niezawodna ambicja i wola zwycięstwa dokonają reszty.

Na tych właśnie dużej klasy walorach psychicznych — możemy oprzeć nasze przewidywania o możliwości zwycięstwa w Pradze na III kobiecych igrzyskach olimpijskich. Jeśli w reprezentacji naszej znajdzie się Konopacka i Walasiewiczówna — mamy murowane zwycięstwa indywidualne. Jeśli przeprowadzimy skrupulatnie i racjonalnie przygotowania, jeśli na poziomie postawimy przygotowania techniczne, jeśli umiejętnie na właściwy czas doprowadzimy do maksimum formy fizycznej nasze zawodniczki — śmiało możemy zająć jedno z pierwszych miejsc w klasyfikacji drużynowej.

W Europie groźnym jest dla nas tylko zespół angielski i niemiecki, z poza Europy — tylko Stany Zjednoczone. W walce z temi trzema potęgami — Polki mają szanse na zajęcie nawet drugiego miejsca.

Te nasze optymistyczne przewidywania usprawiedliwia fakt, że nauczyliśmy się ufać naszym zawodniczkom. Wierzymy w ich ambicję, ducha zwycięstwa i wolę wytrwania. Wciąż mamy w oczach postać maleńkiej Kilosówny, która z nieporównaną, prawie wzruszającą brawurą i uporem, ze zdumiewającą taktyką biegła w Amsterdamie na 800 mtr., niczem niespeszona. Wciąż mamy w oczach smukłą sylwetkę Konopackiej, o której wiedzieliśmy na długo przed Amsterdamem, że w Amsterdamie musi zwyciężyć.

Tak. Nasze zawodniczki mają, że się tak wyrazimy, rasę psychiczną. Posiadają wielki dar — umiejętność i wolę zwycięstwa. I dla tego — nasz różowy punkt widzenia na igrzyska praskie jest chyba w pełni usprawiedliwiony.

SZKOLNE WYCHOWANIE FIZYCZNE

Wobec coraz większego rozmachu, jakiego nabiera nasze życie sportowe, nie od rzeczy będzie przypatrzeć się jak ustosunkowane jest do tego nasze szkolnictwo, które przecież ma tu do spełnienia nader ważną rolę. Przecież nikt już dzisiaj nie poda w wątpliwość znaczenia szkolnego wychowania fizycznego dla całokształtu wychowania fizycznego narodu; przecież pewnikiem jest wpływ tego właśnie okresu wychowania na ukształtowanie się zarówno ciała, jak i ducha wychowanka; przecież ze stopnia wychowania fizycznego w szkole sądzić można o stanie tegoż wychowania w państwie. Szkole stawiamy coraz większe wymagania, krytykujemy ją dość ostro, — a, niestety, dość rzadko słyszymy głosy o tem, w jakich warunkach szkoła ta pracuje, jakie są jej braki. Rozważania zaś na temat, jak pomóc szkole do spełnienia jej trudnego zadania, pozostawiamy li tylko władzom szkolnym. Uważam, że te sprawy winny być nie tylko troską oficjalnych władz, ale powinny by być również rozpatrywane i oceniane przez społeczeństwo, bo tylko wspólny zbiorowy wysiłek może je skierować na drogę poprawy.

Nie mamy zamiaru rozpisywać się o brakach natury materjalnej takich, jak sale, przyrządy, boiska i urządzenia sportowe, gdyż są to sprawy ogólnie znane. Wiemy o tem dobrze, jak mały procent szkół posiada dobre urządzenia tego rodzaju; wiemy jakie są niezmierne trudności finansowe w tej dziedzinie; ale wiemy także, że mimo tych tysiącznych trudności zrobiło się w tej dziedzinie dużo i stan posiadania zwiększa się nieledwie z dnia na dzień. Zrozumienie tych potrzeb jest coraz większe, a więc będą one zaspokojone, zaś tempo zależy w zupełności od posiadanych funduszów.

Innej natury braki dotkliwie nam dokuczają i o tych chcę mówić szerzej. Chodzi mi o odpowiednio przygotowanych ludzi. I to nietylko o nauczycieli ćwiczeń cielesnych, ale i o tych, którzy winniby z nimi współpracować.

Zdawać by się mogło, że z chwilą obsadzenia stanowisk nauczycieli ćw. cielesnych w szkołach średnich, kwestja braku ludzi powinna być rozwiązaną. Nadto i w szkołach powszechnych coraz więcej widzimy nauczycieli specjalistów, przygotowanych na wyższych kursach wychowania fizycznego i śpiewu w Poznaniu. Rzeczywiście, nawet w stosunku do innych przedmiotów tak jest istotnie: wystarczy obsadzić stanowiska nauczycielskie, aby mieć pewność, że przedmiot będzie należycie prowadzonym. Niestety, z wychowaniem fizycznem jest inaczej. Tutaj w dalszym ciągu mamy bardzo duże braki, spowodowane przedewszystkiem szybkim stosunkowo rozwojem metody. Wyobrazić sobie bowiem łatwo, co się dzieje po paru latach z nauczycielem przygotowanym na kursie rocznym, który po kursie wyjechał na zapadłą prowincję i od szeregu lat nie widział nic więcej ponad swoje własne lekcje; ba — nie miał możności zamienić z kimkolwiek uwag fachowych; nie przeczytał żadnej książki, choć mamy ich stosunkowo mało, a przytem nauczyciel, siedzący gdzieś daleko, bardzo często nie wie, że jakaś rzecz ukazała się wogóle na półkach księgarskich. A przecież wiemy dobrze, że i przygotowanie na dawniejszych kursach wiele pozostawiało do życzenia; przecież w szczególności dydaktyka przedmiotu stała słabo, a metodyka zmieniona w ostatnich latach prawie całkowicie nie może opierać się na wiadomościach z przed wielu lat. To właśnie wszystko powoduje poważne braki nawet u bardzo poważnie pracujących nauczycieli, pomijając już tych, którzy po uzyskaniu dyplomu spoczęli na laurach i chcieliby ze zdobytemi wiadomościami przetrwać lata. Uzupełnianie nabytych kiedyś wiadomości, ciągła korekta metody, kontrolowanie wyników swej pracy i porównywanie ich z wynikami innych, wymiana myśli i spostrzeżeń — oto warunki, bez których nie możemy marzyć o tem, aby wychowanie fizyczne w szkole stanęło na takim poziomie, jakiego domaga się od niego tak żywo rozwijający się ruch sportowy dorosłych.

Braki, jakie my, nauczyciele ćwiczeń cielesnych, mamy w swoich wiadomościach płyną jeszcze z innego źródła. Oto całość koniecznych dla nas wiadomości teoretycznych jest tak obszerna, że o ile nie pracujemy nad nimi conajmniej trzech lat uniwersyteckich, albo też nie uzupełniamy przez ciągłą nad nimi pracę, to poprostu nie możemy sobie z nimi dać rady. Nie będę mówił o anatomji, czy fizjologji, których konieczności nikt nie kwestjonuje, ale przecież dzisiejszych zagadnień z mechaniki ćwiczeń nie można rozwiązać z elementarnemi wiadomościami z fizyki, wyniesionemi ze szkoły średniej; a zagadnień fizjologji i higjeny ćwiczeń-li tylko na podstawie najprostszych wiadomości z chemji w zakresie szkoły średniej. Gruntowna znajomość mechaniki i chemji jest tak samo niezbędna, jak dokładne zapoznanie się z budową i życiem człowieka. A ileż ciągle jeszcze mamy braków pod względem znajomości dydaktyki ogólnej, psychologji i pedagogiki. Przecież ciągle jeszcze słyszy się na prawo i lewo zarzuty, że nauczyciela ćwiczeń cielesnych pedagogika nie interesuje wcale. W programach dzisiejszych studjów wszystkie te przedmioty mają miejsce, nie wiem, czy należne im, czy podrzędniejsze, ale na dawniejszych kursach nic się z tego nie robiło i wobec tego braki te musiały powstać. Nie dziwimy się więc dzisiaj, jeżeli widzimy kolegę nakazującego wbrew fizycznym prawom o równowadze i zderzeniu ciał elastycznych doskok z ramionami w pion! Prawda — strasznie trudne warunki naszej pracy, ciągłe spychanie wychowania fizycznego do roli kopciuszka pomiędzy innemi przedmiotami nauczania, walka o stanowisko swoje i swego przedmiotu w gronie nauczycielskim, wreszcie przeciążenie nadmierną liczbą godzin — wszystko to mało usposabia do pracy nad uzupełnieniem swych wiadomości, ale przecież nie możemy być tylko formalistami, którzy tylko w miarę poprawy ogólnych warunków dadzą lepszą pracę. Wiary nam trzeba, że im wydatniej pracować będziemy, tem szybciej będzie lepiej — i istotnie wiarę tę mamy, tylko nieraz energji brak do walki.

Ale to jeszcze nie wszystko. Najlepszy nawet nauczyciel nie zbuduje wspaniałego gmachu wychowania fizycznego sam jeden. Musi koniecznie mieć grono ludzi życzliwych sobie, śpieszących mu z pomocą, czy darzących go opieką. W pierwszym rzędzie konieczne to jest ze strony lekarza szkolnego, kierownika szkoły i grona nauczycielskiego. Dopiero przy pomocy tych czynników nauczyciel może całkowicie spełnić swe zadanie, dopiero po uzyskaniu tutaj całkowitego poparcia może ubiegać się o zaufanie rodziców i opiekunów. Otwarcie sobie powiedzmy, że dzisiaj jeszcze nam bardzo do tego daleko, dzisiaj często i lekarz mówi nam, że on się wychował bez „łamańców" i oto żyje, często z ust kolegów ciągle jeszcze słyszymy słynną „parafrazę", że „w zdrowym ciele, może być tylko zdrowe ciele". Uderzmy się w piersi i powiedzmy sobie, że często takie upośledzenie i naszego przedmiotu i nas samych ma przyczynę w zbyt słabej obronie, albo też w zbyt nieudolnej obronie, ale z drugiej strony ileż zapału, ile dobrych chęci złamało się na tych właśnie przeciwnościach. Czas wielki byłoby zrozumieć, że wychowanie fizyczne tak samo, jak i wychowanie intelektualne da się podnieść na wyżyny tylko przy wspólnym wysiłku całego naszego grona nauczycielskiego.

Wreszcie ostatnia przyczyna niskiego poziomu wychowania fizycznego w naszych szkołach, to całkowite upośledzenie szkół powszechnych. Przecież tam stan i nadal jest rozpaczliwy, a przecież każdy z nas wie, że to, czego nie zrobiło się w okresie od 7 do 14 lat, to nigdy nie da się osiągnąć w latach późniejszych. Siedmiu lat nie nadrobimy w żadnym razie. I cóż tedy ma zrobić nauczyciel szkoły średniej, który otrzymuje zupełnie nieprzygotowanych wychowanków szkoły powszechnej? A z drugiej strony szkoła średnia nawet w najgorszych warunkach musi podnieść swój poziom z chwilą, kiedy napływać do niej zaczną uczniowie szkoły powszechnej należycie przygotowani pod względem w. f.

Może zarzuci mi ktoś, że zbyt dużo winy przyjąłem na barki nauczycielstwa; może chciałby kto polemizować ze mną,

że wina nie tutaj ma swe źródła, że należałoby oskarżenia w inną skierować stronę. Odpowiem na to, że istotnie do pewnego czasu wina prawie wyłącznie leżała po stronie czynników kierujących, które pozwalały na zbyt niskie kwalifikowanie się nasze; może także mało myślały o naszem doskonaleniu — ale dzisiaj mamy przecież pewną ilość kursów, mamy wspieranie przez Ministerstwo usiłowań naszych, mamy wreszcie instytucje wizytatorów i instruktorów specjalistów, którzy w pierwszym rzędzie mają być naszymi doradcami w pracy tego rodzaju, — a więc całość winy nie możemy tam kierować. Może tego wszystkiego jest mało, — ale bądź co bądź jest i zechciejmy tylko korzystać, zechciejmy wytworzyć zwartą gromadę bojowników o poprawę dotychczasowego stanu rzeczy, a zwyciężymy napewno.

Janoś.

OSNOWA LEKCJI GIMNASTYKI

UWAGI I OBJAŚNIENIA

(Dokończenie).

3. Po zakończeniu poprzedniego ćwiczenia nadajemy:

Prawa ręka na trzecim szczeblu, w przysiadzie — stań! Ćwiczące przybierają postawę, jak na rys. Lewe ramię wyciągnięte w zwyż przy chwycie lewą ręką za szczebel. Prawa ręka obejmuje szczebel z podspodu, lewa — z góry tak, że kciuki obu rąk skierowane są nazewnątrz.

Podpór bokiem i powrót do przysiadu 4 razy za - cząć! 1! — i 2! — i! — 3! — i! — 4! Ćwiczące rzucają NN. do boku i znajdują się w podporze bokiem z chwytem za szczebel na 1!, jak widać na rys. 21 B. i szybko powracają do postawy wyjściowej na i!, poczem następuje to samo cztery razy. **Ręce — zmień!** Ćwiczące przenoszą górną rękę na miejsce dolnej i naodwrót oraz rozpoczynają ćwiczenie na nowo, lecz tym razem wzrok przy podporze skierowany jest w przeciwnym kierunku. Przestrzegać należy, by wyrzuty NN. do podporu oraz powroty do postawy wyjściowej odbywały się bez szurania, czyli najlepiej, aby stopy w czasie ruchu znajdowały się ponad powierzchnią podłogi. Ćwiczenie to możemy powtórzyć kilka razy, pamiętając o zmianie rąk. Można również zarządzić tu zmianę przy przyściankach, jak w B. II. 1.

III. 1. Ustawienie parami, jak w A. IV. 2. Opust nogi i dwa podskoki w miejscu z jednoczesnym przenosem, prawie wyprostowanej, prawej nogi w tył. Bezpośrednio po drugim podskoku na lewej stopie, przenosimy prawą N. w przód niewielkim krokiem i wykonując na prawej stopie dwa podskoki (można również bez podskoku), kurczymy znów lewą nogę i t. d. Ćwiczenie to wykonuje się dokoła sali. Baczyć należy, by tylna noga była przenoszona w przód niewielkim krokiem, by druga N. była odpowiednio wysoko kurczona w kolanie i wyciągnięta w stawie skokowym oraz, by plecy i głowa były wyciągnięte możliwie wysoko.

Po przerobieniu ćwiczenia odpowiednią ilość razy lewą N, zatrzymujemy oddział i przerabiamy to samo prawą N.

2. Wykonujemy krok w przód zewnętrzną N, podskakujemy na zewnętrznej stopie i kurczymy jednocześnie wewnętrzną N oraz przenosimy wewnętrzne RR. dołem — w tył. Ruch RR. winien być płynny; zaczynamy go wraz z wystawieniem zewnętrznej N w przód i kończymy (RR znajdują się w przodzie wraz z opustem skurczonej N). Ćwiczenie to wykonuje się tak, jak i poprzednie dokoła sali. Również uwagi, dotyczące skurczu N., wznosu głowy i tułowia są te same.

Po przerobieniu ćwiczenia odpowiednią ilość razy jedną N. nadajemy: **W tył — zwrot!** i rozpoczynamy je w ten sam sposób drugą N., lecz w przeciwnym kierunku. Gdybyśmy jednakże pragnęli zachować kierunek ruchu, nadajemy: **Rzędy miejsca — zmień!** Lewy rząd zajmuje miejsce prawego i naodwrót.

3. Wykonujemy trzy kroki biegiem. Podskakujemy na tej N. w miejscu, która wykonała trzeci krok i kurczymy jednocześnie drugą N. Następną fazę ćwiczenia rozpoczynamy krokiem w przód skurczoną N., wykonujemy następnie jeszcze dwa kroki, podskakujemy znów na wykrocznej i kurczymy drugą i t. d. W ten sposób wypada, że raz kurczymy lewą N, a drugi raz — prawą. Uwagi co do pozycji skurczonej N., głowy i tułowia, jak w B. III. 1 .

IV. 1. a) Jak w B. I. 2., lecz miast na podłodze, przerabia się na tramie na wysokości bioder lub nieco wyżej.

b) W tym wypadku bezpośrednio po naskoku na skrzynię z odbiciem obunóż, wykonujemy skok wdal na skrzyni i bezpośrednio potem zeskakujemy w dół z wymachem RR w przód (w locie) i w dół (przy samym doskoku). Ruch RR winien być ciągły. Do skoku tego używamy 3, 4 lub 5 części skrzyni oraz materac.

c) Po naskoku do zwisu nachwytem z RR wyprostowanemi rozpoczynamy wymachy NN. i tułowia z boku na bok w płaszczyźnie czołowej. W pewnej chwili, gdy NN. znajdują się w wymachu z lewej strony, odejmujemy lewą rękę od tramu i przenosimy ją możliwie najdalej w lewo; (czynimy to tak



Najmłodsze nasze narciarki na Lipkach w Zakopanem.

dlatego, że wymach ten podnosi również lewy bark i zwalnia w ten sposób lewą rękę od dźwigania tej części tułowia. Przy następnym wymachu NN. w prawo przenosimy prawą rękę w ten sam sposób w lewą stronę, bacząc jednakże, by zachować odpowiedni odstęp między rękami (szerokość barków). Zdarza się często, że miast wymachiwać NN. w lewo i w prawo, ćwiczące wirują. Można tego uniknąć przy wykonaniu szerokich chwytów rękami.

Po przerobieniu ćwiczenia w lewą stronę, w następnem przejściu przerabia się je w prawo.

Do ćwiczenia tego służy nam tram o wysokości nieco wyżej wyciągniętych RR. w zwyż lub boki drabiny poziomej.

d) Stojąc prawą stroną ciała przy tramie, odbijamy się obunóż, a jednocześnie chwytamy przyrząd w ten sposób, by lewa ręka z kciukiem skierowanym w przód znajdowała się z przodu, zaś prawa ręka z kciukiem skierowanym w tył — z tyłu tuż przy tułowiu. Odbicie winno być tak mocne, by przenieść ciało ponad tramem na drugą stronę przyrządu. NN. ponad przyrządem mają być złączone i zgięte w kolanach (rys. 24). Przeskakując odejmujemy tylną rękę od tramu (w opisanym przypadku — prawą) i wspieramy się przednią.

Gdy ćwiczenie zostanie opanowane, możemy przerabiać je kilka razy z rzędu bez przerwy z prawa na lewo i z powrotem, pamiętając, by za każdym razem ta ręka znajdowała się bliżej tułowia, w którą stronę odbywa się skok.

Ćwiczenie to stosujemy przez tram na wysokości kolan lub nieco wyżej, a w wypadku, gdy nie operujemy tak dużą ilością tramów, jakiej wymaga niniejsza osnowa, stosujemy je przez podłużną ławkę (ewentualnie przez dwie, stojące jedna na drugiej i mocno ze sobą szczepione). Różnica będzie polegała na tem, że obydwie ręce chwytają za kanty ławki na jednej wysokości z kciukami skierowanemi w ten sam sposób, co i na tramie.

Doskok winien być możliwie lekki.

2. Zamiast skoków możemy zastosować ćwiczenia tu zawarte (gry, zabawy, pląsy).

a) Patrz opis: 1. Prof. dr. E. Piasecki: Gry i zabawy ruchowe, Lwów 1919 r. p. t. „Bieg rozstawny", str. 65 i nast.

2. W. Sikorski: Gry i zabawy ruchowe, Poznań, 1922 r. p. t. „Bieg rozstawny", str. 81 i nast.

b) Wyścig piłek w dwu rzędach: patrz 1) E. Piasecki loco citato str. 124 i 2) Sikorski l. c. str. 112.

c) Zabawa taneczna: Swaty (patrz. E. Piasecki: loco citato, str. 28).

D. R.

300.000 NIEMEK UPRAWIA SPORTY

Sport kobiecy w Niemczech w formie zorganizowanej istnieje od roku 1920, kiedy to po raz pierwszy rozegrane zostały mistrzostwa kobiece w poszczególnych sportach. Dopiero jednak od roku 1926, to znaczy od daty drugich kobiecych igrzysk olimpijskich w Goetheborgu, na których Niemki po raz pierwszy wystąpiły na arenie międzynarodowej, datuje się niezwykle szybki i szeroki ruch sportowy wśród Niemek.

Dziś — liczba startujących Niemek we wszelkiego rodzaju zawodach sięga tysięcy, wykazując tym sposobem niezwykły rozwój i niezwykłą żywotność młodego pokolenia niemieckich kobiet.

Dr. Bergmann, przewodniczący niemieckiej federacji sportowej kobiet, w wywiadzie udzielonym prasie zagranicznej w następujący sposób scharakteryzował obecny poziom rozwojowy sportu kobiecego w Niemczech:

— W przeciwieństwie do innych krajów europejskich — sport kobiecy w Niemczech rozwijał się równorzędnie do męskiego. W chwili obecnej niewiele jest klubów kobiecych w Niemczech, ogromna jest natomiast liczba samodzielnych sekcyj kobiecych przy męskich klubach sportowych, przytem każdy większy klub męski posiada dużą sekcję pań. Największą obecnie jest sekcja kobieca przy Sportowym Klubie Charlottenburg, posiadająca najliczniejszy i najlepszy skład zawodniczek.

Liczba licencjonowanych w Niemczech zawodniczek wyraża się cyfrą 70.000. Działalność klubów sportowych nie kończy się jednak na szkoleniu zawodniczek. Każdy klub prowadzi również wychowanie fizyczne, a także sporty ujęte niezawodniczo dla licznych swych członkiń, których ogólna cyfra przekracza liczbę 230.000. Robotnicze kluby niemieckie liczą w gronie swych członków ponad 25.000 pań.

Podobnie, jak w krajach skandynawskich, posiadają Niemcy szereg szkół sportowych, w których liczba kobiet przedstawia się poważnie. Centrem ruchu sportowego Niemek nie jest Berlin, a Monachjum. Miasto to wygrało od roku 1920 większość rozegranych mistrzostw niemieckich. Po Monachjum idzie Frankfurt nad Menem, potem dopiero — Berlin.

O poziomie lekkiej atletyki kobiet niemieckich świadczy fakt, że wszystkie spotkania międzynarodowe, a między innemi z Francją i z Anglją, wygrały w roku ubiegłym Niemki.

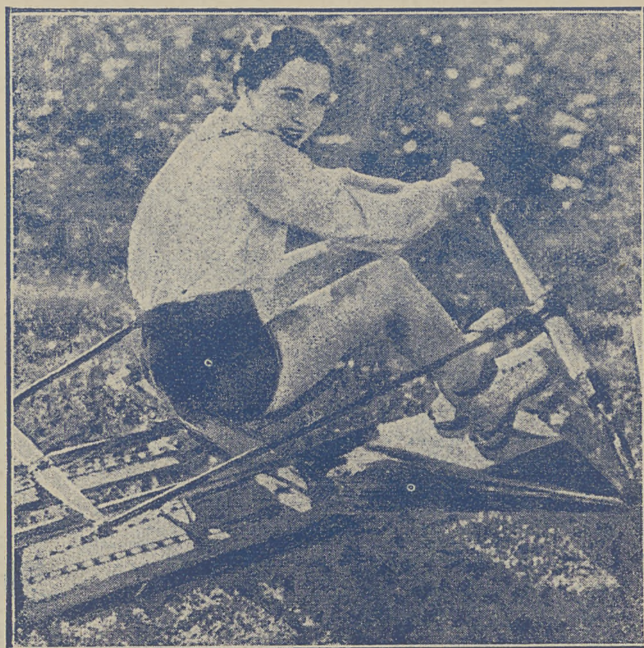
Niemki najsilniejsze są w rzutach (szczególniej kulą) i biegach. Słabą ich stroną są skoki.

Uprawiają one wszystkie sporty z wyjątkiem piłki nożnej i rugby. Uprawiają nawet boks, aczkolwiek w tej gałęzi sportu nie rozgrywają zawodów. Najbardziej rozpowszechnione są jednak gry sportowe, one też grupują największą liczbę zawodniczek. Dużem powodzeniem cieszy się również chód, przytem rok rocznie organizowane są różne zawody w chodzie z miasta do miasta.

Sport kobiecy w Niemczech korzysta z finansowej pomocy państwa. Imprezy sportowe kobiet zdobyły sobie dużą popularność, ściągając na boisku z racji zawodów lekkoatletycznych czy meczu piłki ręcznej — tysiące widzów.

Przytoczone przez nas cyfry ilustrują plastycznie wspaniały rozwój sportów kobiecych w Niemczech.

Do tego poziomu — przedewszystkiem liczebnego — bardzo nam jeszcze daleko.



Bebe Daniels, znana artystka filmowa, na aparacie wioślarskim.



Z meczu siatkówki kobiecej Polonja — Jutrznia.

NA SZEROKIM ŚWIECIE

Kolarstwo kobiece wykazuje w Niemczech, Holandji, Belgji i Francji szybkie tempo rozwoju i popularyzacji.

Powodzenie kolarstwa kobiecego, jako konkurencyj szosowych jest już zdecydowanie w krajach tych utrwalone. Odbywają się liczne kobiece imprezy kolarskie na szosie, na dystansach różnolitych, nigdy jednak nie startują kobiety — kolarki — i słusznie — do konkurencyj męskich.

Obecnie — w krajach wymienionych odbywa się energiczna praca nad rozwojem torowego kolarstwa dla kobiet. Już w roku ubiegłym wielkiem powodzeniem cieszył się bieg pań o mistrzostwo Europy na torze, zorganizowany przez „Belgijską Ligę Kolarską dla Pań". Obecnie ta sama organizacja zapowiada na rok bieżący organizację mistrzostw świata na torze, w których udział wezmą Belgijki, Holenderki, Niemki i Francuzki.

Konkurencje odbędą się w Antwerpji w następującym porządku: 4 maja — sprint kolarski, 11 maja — bieg na 40 klm., 1czerwca — bieg na 100 klm.

Na biegi te przeznaczono szereg nagród, przytem pierwsza wynosi — 2,000 franków, płatnych w gotówce...

Z racji owej nagrody pieniężnej — biegi kolarskie pań zakwalifikować należy jako biegi zawodowców. Rzecz zdumiewająca: kobiety-kolarki wprowadzają zawodowstwo. Jest to pierwsza dziedzina sportu kobiecego, w którym zawodowstwo się ukazuje.

W kobiecym sporcie francuskim coś źle dziać się poczyna. Od paru tygodni trwa niezwykły kryzys w Kobiecym Francuskim Związku Sportowym, który zrozumiałym niepokojem napełnia opinję sportową Francji.

Zatarg powstał pomiędzy przewodniczącą międzynarodowej kobiecej federacji sportowej, p. Milliat, która zresztą jest francuską, a Francuskim Kobiecym Związkiem Sportowym.

Przyczyn zatargu szukać należy w sprawach raczej osobistej natury. Mianowicie — p. Milliat przed paroma laty przewodnicząca również i francuskiego związku sportowego — musiała ze stanowiska tego ustąpić pod wpływem niezadowolenia pewnej grupy.

Tym razem — sprawa wynikła z okazji meczu piłki koszykowej Francja — Włochy, kiedy to inny termin wyznaczyła p. Milliat, jako przewodnicząca związku międzynarodowego, a inny termin wyznacył związek francuski, przyczem Włochy poczęły się słusznie buntować. Wreszcie — mecz doszedł do skutku i przyniósł jak wiadomo zwycięstwo Francuzkom. Ale za to — pękła bomba pomiędzy rozognionemi władzami.

Milliat wystosowała list do zarządu francuskiej federacji, który zakończyła conajmniej niegrzecznie, pisząc: „Kiedyż nareszcie przestaniecie sabotować sport kobiecy?... Daję wam trzy tygodnie czasu na doprowadzenie spraw do porządku".

W odpowiedzi na takie dictum — zarząd francuskiego związku, oburzył się i dając wyraz swej obrazie — w komplecie złożył mandaty. Ustanowiono zarząd tymczasowy, który zażądał od p. Milliat przeproszenia, w przeciwnym bowiem razie — Francja nie będzie w możności pozostać członkiem międzynarodowego związku sportowego kobiet.

Dodać należy, że cały ten konflikt ma swoje głębsze podłoże. Oto p. Milliat jest gorącą zwolenniczką sportu zawodniczego, mistrzostw, rekordów i t. d. Tymczasem obecny zarząd francuskiego związku kobiecego z przewodniczącą, Le Grand na czele, pragnie oprzeć sport o racjonalne podstawy wychowania fizycznego, zmniejszając do minimum zawodnictwo, wprowadzając ścisłą kontrolę lekarską, i t. d. Dwa te kierunki nie bardzo umiano pogodzić.



Najmodniejsze kostjumy: pływacki i plażowy.

NAJLEPSZA ŻEGLARKA ŚWIATA O SOBIE

Pani Wirginja Herriot, żeglarka francuska, zdobyła na ostatnich igrzyskach olimpijskich zaszczytny tytuł **Mistrzyni Olimpijskiej** na ostatnich igrzyskach w Amsterdamie, bijąc w konkurencji najlepszych żeglarzy świata, którzy reprezentowali swe kraje.

Yacht pani Herriot pływał po wodach wielu mórz i zwyciężał po wielekroć w wielu regatach. Jest to niewątpliwie najwybitniejsza po Zuzannie Lenglen sportswoman Francji, najbardziej zasłużona, a całą swą zewnętrznością, charakterem sportowym i sposobem bycia — jest wcieleniem wspaniałego kobiecego typu sportowego, który tworzy współczesność.

W tych dniach pani Herriot miała niezwykle ciekawą prelekcję w obecności francuskiego ministra marynarki. Z prelekcji tej wyjmujemy kilka najbardziej interesujących fragmentów.

Niemal w przededniu wojny, po raz pierwszy wyruszyłam sama na morze. Znalazłam to, czego szukałam: samotność, marzenie, inspirację wewnętrzną, którą dają rozmyślania i wreszcie aktywność.

Pamiętam: było to jakiegoś jasnego wieczoru, na wysuniętym w północ fjordzie, po dniu ciężkich wysiłków, jakiemi okupiłam zwycięstwo w regatach. Spalona słońcem i wiatrami, wracałam do portu na moich sześciu metrach żagla.

Zobaczyłam port odświętny. Sztandary w oknach, małe jasne dzieci z pękami kwiatów i taką dziwną radość w powietrzu, że mimowoli oczy podniosłam na niebo.

Zobaczyłam mój żagiel wyzłocony słońcem i jakiś inny. A potem na maszcie załopotał mały francuski sztandar — zwycięski.

Miałam wtedy absolutne przeświadczenie, że oto w czynie zmaterjalizowałam własne marzenia, snute w samotności i odosobnieniu.

Nie pamiętam już pierwszych lat, spędzonych na morzu. Święta Zofja myli mi się z kopułami kościelnemi Petersburga.

Razem ze swą matką dokonywałam długich wycieczek yachtem na wielu wodach rzek i mórz. Żaglowałam w tym wieku, kiedy inne dziewczynki bawią się w parku...

Kazałam zrobić sobie pierwszy yacht do regat w roku 1912. Miał on 10 metrów żagla i nosił imię — „skrzydeł".

Od roku 1922 poświęcam się wyłącznie niemal żeglarstwu. Od tego czasu jeździłam na 5 yachtach 8-iometrowych, trzech — sześciometrowych. Średnio stawałam sto razy na rok do regat. W tym roku (1929) na przykład — startowałam 114 razy.

Ani trochę nie żaluję, ani tysiącznych śmiertelnych zmęczeń, ani przeżytych emocyj, ani ciężkich goryczy porażek, jeśli tylko — zdołam choć trochę skierować uwagę i zainteresowanie młodzieży francuskiej na morze. Moją największą radością życia jest, że zostałam chrzestną matką francuskiej szkoły morskiej.

Chciałabym, aby te maleńkie yachty, ofiarowane przezemnie uczniom szkoły morskiej, dały im radosną praktykę na morzu, najmilszy, bo najbardziej bezpośredni, najgłębszy — bo samotny kontakt z morzem.

Mam najmilsze wspomnienia z ostatnich igrzysk olimpijskich. Zajęłam wtedy pierwsze miejsce w konkurencji yachtów 8-miometrowych.

Na moim yachcie, jak i na innych, osada składała się z sześciu osób.

W czasie 15 dni pobytu mego w Amsterdamie — 12 dni spędziłam na morzu. Dwa dni poświęciłam na



Wirginja Herriot, mistrzyni olimpijska w żeglarstwie.

trening, 7 dni — trzeba było startować do regat olimpijskich, 3 razy startowałam do regat o puhar Włoch. Każdy bieg trwał przeciętnie około 5 godzin. A w ciągu tych pięciu godzin — każda minuta była pracą.

9 sierpnia Francja, Holandja i Szwecja prowadziły w żeglarskim turnieju olimpijskim z identyczną liczbą punktów.

9 sierpnia był dniem decydującym.

Zwyciężył mój yacht, — zwyciężyła Francja.

Jakże to było piękne widzieć yacht mój, yacht Francji — zwycięskim.

To się nie da opowiedzieć: kiedy po ostatnim biegu dojeżdżałam do portu, jeszcze niepewna wyniku, z podjeżdżającego do nas yachtu niemieckiego padły czarujące słowa: — „niech żyje Francja".

Tego nagłego objawienia radości nie mogły znieść nerwy. Drżałam, drżałam więcej niż wtedy, kiedy sercem targał niepokój, czy aby...

Potem — głośne strzały armatnie na powitanie zwycięstwa. Potem nieporównany entuzjazm widzów. Potem — na nasz maszt wjechał olimpijski sztandar zwycięstwa. Potem — olbrzymie pęki kwiatów z wielkim bukietem od admirała floty holenderskiej. A potem — Marsyljanka. I z moich oczu i z oczu moich pięciu towarzyszy biegły niewstrzymane łzy...

Jest wielkiem zadaniem sportu, utrzymać przy życiu zanikające żaglowce, które w coraz większej są poniewierce i zapomnieniu, zarówno w marynarce wojennej, jak i handlowej. A przecież żaglowiec — to jedna z najpiękniejszych rzeczy na świecie, a samotna wyprawa na yachcie, to nietylko najpiękniejszy sport, ale i maksimum środka wychowawczego w stosunku do samego siebie.

Po amsterdamskich igrzyskach olimpijskich, pojechałam w padzierniku na mojej „uskrzydlonej" z Hawru do Marsylji.

Ale warunki atmosferyczne były fatalne i podróż tę musiałam przerwać, zatrzymując się w Vigo. Tutaj zakomunikowano mi smutną wiadomość o zatonięciu w pobliżu innego mego yachtu, Ondyny.

Ondyna zatonęła blisko Vigo. Zdecydowałam pojechać na jej niewidzialny, a przecież wiadomy grób.

Była godzina 11 w nocy, kiedy opuszczałam Vigo. Nad morzem panowała nieprzenikniona noc. Dął twardo wiatr. Padał siekący deszcz.

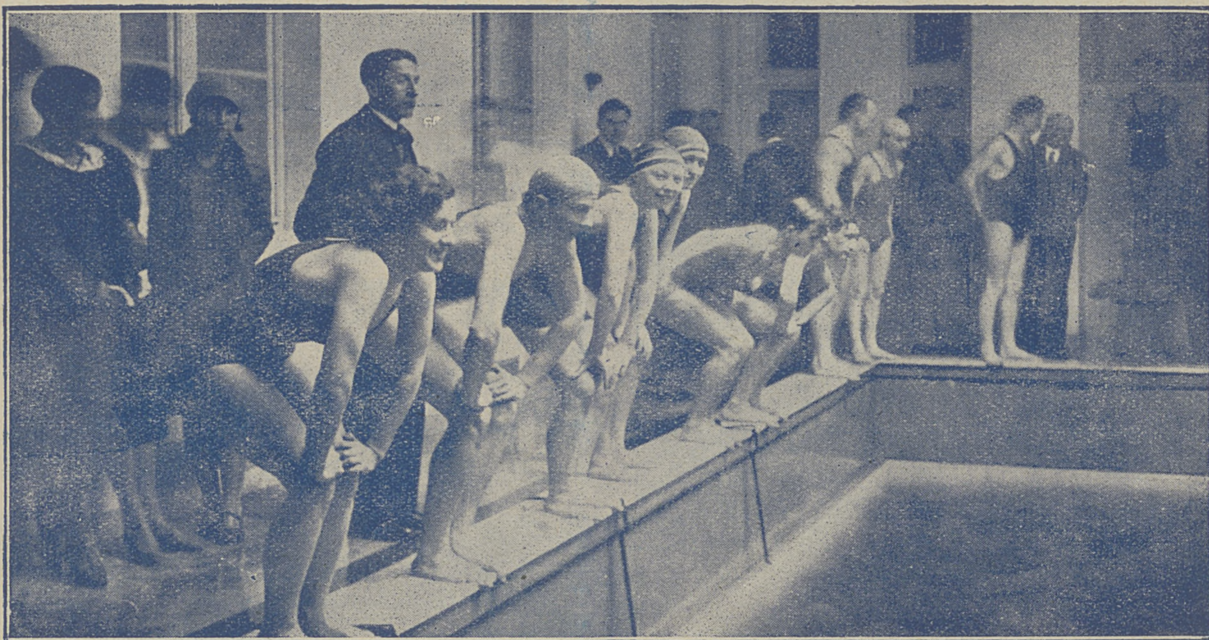
Morze rzucało się niespokojnie. Mały stateczek trzeszczał, zapadając się w głębokie wyrwy fal. Wiatr jęczał w żaglach.

Sama na yachcie — rozmyślałam o Ondynie, która w taki właśnie dzień niepokoju na morzu zginęła. Pogrążyłam się w nieśmiertelnej fali wspomnień, w czasy moich żeglowań na zatopionej łodzi.

Zbliżamy się do miejsca, w którem morze pochłonęło Ondynę. Uważnie spoglądam w czarne morze. Przewijają się potworne bałwany, te same, które mi zabrały tamtą...

Schylam się i na miejsce, w którem chyba otworzyło się morze, aby wchłonąć Ondynę, rzucam kilka róż — ostatnie pożegnanie na zagubiony grób Ondyny...

KRYTA PŁYWALNIA WARSZ. KASY CHORYCH



Pierwszy start pływaczek w pływalni krytej Kasy Chorych.

Pływactwo stołeczne zyskało trwałe podstawy rozwoju przez wykończenie i oddanie do użytku dwuch pływalni krytych Kasy Chorych i akademickiej. Obie pływalnie, choć niewielkich rozmiarów, urządzone są nowocześnie, co pozwoli je w pełni wykorzystać dla potrzeb sportu i nauczania pływania.

Pierwszą pływalnią oddaną do ogólnego użytku jest pływalnia Kasy Chorych, mieszcząca się w nowym gmachu Kasy przy ulicy Wolskiej 52. Stanowi ona część Zakładu Przyrodo-leczniczego Kasy Chorych i pozostaje pod kierunkiem dr. K. Buczyńskiego. Po zmudnych pertraktacjach, udostępniono pływalnię, nietylko członkom Kasy, lecz i dla stowarzyszeń sportowych oraz szkół.

Parę słów opisu pozwoli zorjentować się w całości urządzeń pływalni. Wprost z ulicy wchodzimy do obszernej (bezpłatnej) szatni, skąd po paru schodkach wkraczamy do poczekalni. Tu po wykupieniu biletów w kasie (członkowie Kasy i grupy zbiorowe po 50 gr., inni — 1 zł. za godzinę kąpieli), schodzimy do rozbierał-

ni. W dwóch salkach umieszczone są szafki i kabinki obliczone na 1 — 3 osób. Stąd droga wiedzie do samego basenu.

Basen wymiaru 10 × 15 mtr. zajmuje środek obszernej sali, oświetlonej przez szklany sufit. Wzdłuż ściany dłuższej, mieszczą się kabiny z gorącemi natryskami.

Przed kąpielą w basenie obowiązuje dokładne obmycie całego ciała mydłem pod natryskiem. Jest to jednak teorja. Z braku mydła na miejscu, większość kąpiących zazwyczaj tylko się opłókuje. Zarząd basenu winien umieścić tu mydelniczki z płynnem mydłem, aby każdy miał je zawsze pod ręką. Z natrysków wkraczamy do basenu, bądź ze startów, bądź też po schodkach.

Woda w basenie posiada głębokość od 120 cm. do 3 mtr., o temperaturze 22° C. Woda jest codzień dopełniana, sterylizowana, oraz badana bakterjologicznie. Raz na dwa tygodnie, wodę z basenu się spuszcza, całe zaś dno i ściany gruntownie szoruje. Temperatura wewnątrz pływalni wynosi około 25° C. Dla „zmarźlaków" w 4 miejscach zainstalowano specjalne „föny", w postaci elektrycznych wentylatorów z gorącem powietrzem.

Pod względem sportowym, basen ma pewne braki. Już sam wymiar 10 × 15 mtr., nie pozwala ustalać rekordów, większą jeszcze wadą, są nieszczęsne schodki, zajmujące ponad 3 mtr. węższego boku, co pozwala użytkować dla pływania sportowego jedynie pas szerokości 7 mtr. Wskutek niskiego pułapu, trampolinka umieszczona jest na wysokości 1.25, i zbyt blisko ściany basenu, co „straszy" początkujących.

Mimo tych drobnych braków, wywołanych względami konstrukcyjnemi, (basen projektowany był nie dla sportowców), — całość przedstawia się doskonale. Czystość dzięki wyłożeniu ścian tafelkami polewanemi i marmurem — wzorowa. Obsługa uprzejma, grzeczna. Znajdująca się obok podręczna apteczka, zapewnia pomoc w razie wypadków lub skaleczeń.

Basen wykorzystywany jest dość intensywnie. W gonie od 13 — 15 trenują codziennie szkoły, od 18-tej kluby sportowe, godziny pozostałe zarezerwowane są dla członków Kasy i niestowarzyszonych.

Specjalne godziny zarezerwowano wyłącznie dla kobiet. (Poniedziałki i piątki od 16 — 18).

Choć praca w pływalni prowadzona jest intensywnie, poważnym jej brakiem jest brak nauki pływania. Instruktora Kasa posiądzie dopiero na jesieni. Obecnie zbiorową naukę pływania prowadzi jedynie „Centralny Instytut Wychowania Fizycznego", dojeżdżający tu z wychowankami 2 razy na tydzień z Bielan. Kluby trenują jedynie zawodników. Z braku miejsca o niepływających nikt nie dba.

Basen będzie w bieżącym sezonie czynny jeszcze do lipca.

Pożądane by było, aby z pływalni korzystały nie tylko czołowe kluby stołeczne, lecz i stowarzyszenia drobniejsze, słabo dotąd w pływalni reprezentowane. Niskie ceny 50 gr. i 1 zł., pozwalają każdemu korzystać z kąpieli i pływania przez cały rok bez względu na zimna i pogodę.

Adres: Kasa Chorych, Wolska 52 róg Skierniewickiej. Dojazd tramwajami 5, 11, 21 do samego miejsca, 16 — do rogu Młynarskiej, skąd jeszcze 200 mtr. piechotą.

Tomy

JAK MAJĄ PRACOWAĆ OKRĘGOWE OŚRODKI WYCH. FIZ.

W tych dniach wydana została przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego obszerna „instrukcja dla okręgowych ośrodków wychowania fizycznego", na podstawie której ustalone zostały przez tenże Urząd wyczerpujące i bardzo cenne wytyczne pracy na rok 1930/31.

Wytyczne te obejmują również i dział kobiecy, który na tem miejscu cytujemy, pragnąc zorjentować szerokie koła zainteresowanej młodzieży żeńskiej w programie pracy ośrodków wychowania fizycznego.

Ośrodki w. f. powołane są w pierwszym rzędzie do przeprowadzenia kursów kobiecych.

Plan kursów uwzględnia szkolenie:

a) kandydatek na przewodniczki ćwiczeń cielesnych (część I);

b) kandydatek na przewodniczki gier sportowych (propagandowe kursy gier sportowych);

c) przewodniczek ćwiczeń cielesnych dla jednostek w.f. cz. II);

d) instruktorek poszczególnych gałęzi sportu.

Poza temi kursami mogą Okr. Ośrodki w. f. organizować instruktorskie kursy dochodzące, oraz komplety gimnastyczne i sportowe w zależności od posiadanych środków i rozporządzalnego czasu.

Z kursów kobiecych szczególny nacisk należy położyć w roku 1930/31 na:

a) kursy dla kandydatek na przewodniczki ćwiczeń cielesnych, z uwagi na konieczność przygotowania w jaknajkrótszym czasie materjału na przewodziczki i instruktorki ćwiczeń cielesnych dla Stowarzyszeń, Związków i Klubów sportowych. Absolwentki wstępnych kursów dla przodowniczek ćwiczeń cielesnych uzupełnią część II programu wyszkolenia przodowniczek ćwicz. ciel. na centralnym obozie letnim w roku 1931. Wyjątek stanowi O. K. VII, gdzie przeprowadzone będą w Ośrodku W. F. dwa kursy dla wyczerpania 1 i 2-giej części programu;

b) kursy dla kandydatek na przodowniczki gier sportowych, celem spopularyzowania idei wychowania fizycznego kobiet, a także dostarczenia przodowniczek tej gałęzi sportu dla środowisk kobiecych niestowarzyszonych, stowarzyszeń i związków.

Kursy instruktorek poszczególnych gałęzi sportu winne w pierwszym rzędzie być uwzględniane dla następujących sportów: pływanie, lekka atletyka, turystyka, narciarstwo. Na kursy te należy powołać materjał już przeszkolony i posiadający praktykę instruktorską w danej gałęzi, a także dający gwarancję późniejszej wydajnej pracy w terenie.

Nieodpowiednie kandydatki należy odsyłać na koszt wysyłających.

Udzielanie pomocy organizacjom jak prowadzenie bezpośredniej zaprawy gimnastycznej, oraz kompletów dla poszczególnych gałęzi sportu należy ograniczyć do rozmiarów koniecznych, przyczem w pierwszym rzędzie winny być uwzględniane potrzeby tych stow. p. w. (klubów sport.), które nie miały dotąd możności wyszkolenia na kursach w Okr. Ośrodkach własnej kadry (przodowników ćwiczeń cielesnych).

Ten dział pracy Ośrodka nie może wpływać ujemnie na właściwe zadania Ośrodka t. j. szkolenie przodowników i instruktorów.

Przewidziane zostały następujące kursy dla kobiet w roku 1930/31:

1. Warszawski Ośrodek Wychowania Fizycznego zorganizuje:

a) kurs dla przodowniczek ćwiczeń cielsnych (cz. I), 6 tyg. dla 30 uczstniczek;

b) kurs instruktorski poszczególnych gałęzi sportu, 30 dni dla 30 uczestniczek;

c) 2 propagandowe dwutygodniowe kursy gier i zabaw, każdy dla 30 uczestniczek.

2. Ośrodek w. f. w Grodnie przeprowadzi jeden dwutygodniowy propagandowy kurs gier i zabaw dla 30 uczestniczek.

3. Ośrodek w. f. w Lublinie przeprowadzi:

a) kurs przodowniczek ćwiczeń cielesnych (cz. I) 6-cio tygodniowy dla 30 uczestniczek, oraz

b) kurs dwutygodniowy zabaw i gier dla 30 uczestniczek.

4. Ośrodek w. f. w Wilnie przeprowadzi:

a) 1 kprs przodowniczek ćwiczeń cielesnych (cz. I) — 6-cio tygodniowy dla 30 uczestniczek;

b) 1 kurs propagandowy gier i zabaw, 2 tygodnie dla 30 uczestniczek.

5. Ośrodek w. f. w Łodzi przeprowadzi:

a) 1 kurs przodowniczek ćwiczeń cielesnych (cz. I) — 6 tyg., 30 uczestniczek;

b) 2 kursy propagandowe gier i zabaw, każdy — 2 tygodnie po 30 uczestniczek.

6. Ośrodek wych. fiz. w Krakowie przeprowadzi:

a) 1 kurs przodowniczek ćwiczeń cielesnych (cz. I), 6 tyg., 30 uczestniczek;

b) 1 kurs instruktorek poszczególnych gałęzi sportu, 30 dni, 30 uczestniczek;

c) 1 kurs propagandy gier i zabaw, 2 tyg., 30 uczestniczek.

7. Ośrodek wych. fiz. w Katowicach przeprowadzi:

a) 1 kurs przodowniczek ćwiczeń cielesnych (cz. I), 6 tyg., 30 uczestniczek;

b) 1 kurs propagandy gier i zabaw, 2 tyg., 30 uczestniczek.

8. Ośrodek wych. fiz. we Lwowie przeprowadzi:

a) 1 kurs przodowniczek ćwiczeń cielesnych (cz. I), 6 tyg., 30 uczestniczek;

b) 2 kursy propagandowe gier i zabaw, każdy po 2 tyg., po 30 uczestniczek;

9. Ośrodek wych. fiz. w Poznaniu przeprowadzi:

a) 1 kurs przodowniczek ćwiczeń cielesnych (cz. I), 30 uczestniczek;

b) 1 kurs przodowniczek ćwiczeń cielesnych (cz. II), 6 tyg., 30 uczestniczek;

c) 2 kursy propogandowe gier i zabaw, każdy po 2 tyg., po 30 uczestniczek.

10. Ośrodek wych. fiz. w Toruniu przeprowadzi:

a) 1 kurs przodowniczek ćwiczeń cielesnych (cz. I), 6 tyg., 30 uczestniczek;

b) 2 kursy propagandowe gier i zabaw, każdy 2 tyg., 30 uczestniczek.

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE W PRADZE



Amerykanki przy nauce rzutu oszczepem.

Przed niespełna dwoma tygodniami odbyło się w Pradze posiedzenie zarządu Międzynarodowej Sportowej Federacji Kobiecej, w którem wziął udział delegat Polski, a zarazem członek zarządu międzynarodowej federacji — mjr. dypl. F. Sterba.

Po swym powrocie do kraju p. mjr. Sterba użyczył nam łaskawie szeregu wysoce interesujących szczegółów odnośnie spraw poruszanych na wspomnianem posiedzeniu, które podajemy do wiadomości szerszego ogółu.

Na posiedzeniu poruszano sprawę wniosków, zgłoszonych na olimpijski kongres w Berlinie, który odbędzie się w końcu maja r. b., a dotyczący programu konkurencyj kobiecych na igrzyskach olimpijskich w Los Angeles. Wnioski te zmierzają ku wyeliminowaniu zupełnemu z programu igrzysk wszystkich lekkoatletycznych zawodów pań.

Definitywnie załatwiona została sprawa tegorocznych kobiecych igrzysk olimpijskich w Pradze.

Odbędą się one w dniach 6 i 8 września b. r. Przewidziany jest dla wszystkich uczestniczek igrzysk sześciodniowy pobyt w Pradze, przytem utrzymanie, przyjęcia i prawdopodobnie zniżki kolejowe dadzą Czesi.

Igrzyska odbędą się na stadjonie „Letensky stadion". Bieżnia 400 mtr. (7 torów), prosta — 150 mtr.

Do naczelnego komitetu sędziowskiego weszli: p. Milliat (Francja), dr. Bergmann (Niemcy), dr. Gruss (Czechy), mjr. Karchant (Anglja) i mjr. **Sterba (Polska).** — Ponadto, każde państwo, biorące udział w igrzyskach, ma prawo zgłosić 1 — 2 sędziów.

Zgłoszenia zawodniczek (do każdej konkurencji imiennie po 2 zawodniczki, 2 zastępczynie) muszą być dokonane do dnia 31 lipca b. r.

Program kobiecych igrzysk przewiduje prócz konkurencyj lekkoatletycznych, także i finały w następujących grach: piłce koszykowej, hazenie i piłce ręcznej. Możliwe jest rozegranie mistrzostwa Europy na florety, pokaz „naginata", walki na kije, w interpretacji Hitomi, wreszcie — popisy i pokazy Sokołów czeskich.

Dotychczas wpłynęły liczne zgłoszenia państw, a mianowicie: udział w igrzyskach zapowiedziały — Ameryka, Anglja, Belgja, Czechy, Estonja, Francja, Holandja, Włochy, Japonja, Jugosławja, Łotwa, Niemcy, Polska, Austrja, Szwecja i Szwajcarja, ogółem — 16 państw.

Zgłoszenie do międzynarodowego sportowego związku kobiecego zgłosiła „Palestyna", za pośrednictwem „Makkabi". Sprawę narazie odłożono.

Godzi się zaznaczyć, że na zebraniu zarządu federacji — zatwierdzono szereg nowych światowych rekordów kobiecych, a między innemi rekord Walasiewiczówny na 60 mtr. — 7,6 sek., oraz rekord Konopackiej w rzucie dyskiem oburącz — 66.48 mtr.

Tym sposobem Polska w lekkiej atletyce kobiecej trzykrotnie reprezentowana jest na tabeli kobiecych rekordów światowych: dwa razy przez Konopacką (rzut dyskiem jedno — i oburącz) i raz przez Walasiewiczównę.

GIMNASTYKA A. BERTRAM W KOMPLETACH „STARTU"



Jedno z ćwiczeń A. Bertram.

Poczynając od dnia 1 czerwca b. r. redakcja „Startu", przenosi swe komplety dotychczasowe i uruchamia nowe w siedzibie Polskiego Touring Clubu, Bagatela 3.

Lekcje gimnastyki domowej metodą A. Bertram, które cieszyły się dotąd wielkiem powodzeniem, na zmianie lokalu poważnie zyskają. Odbywać się one będą w ogromnej sali, bezpośrednio sąsiadującej z terenem ogródkowym i połączonej z nim trzema wielkiemi drzwiami rozsuwanemi, dzięki czemu — lekcje prowadzone będą właściwie na świeżem powietrzu.

Ponadto — każdy komplet gimnastyczny „Startu", prócz godziny gimnastyki, uzyska jeszcze pół godziny gier ruchowych na świeżem powietrzu (siatkówka i t. p.) co znacznie urozmaici lekcję i podniesie jej znaczenie dla zdrowia i sprawności fizycznej.

Komplety „Startu", w wymienionym lokalu trwać będą bez przerwy przez całe lato, poczynając od dnia 1 czerwca b. r.

Uruchamiamy następujące komplety: 1) środy i soboty 12 — 1.30 pp., 2) poniedziałki i czwartki 7.30 — 8.45 rano (na życzenie uczestniczek kompletu godziny mogą być przesunięte nieco w obu kierunkach), 3) wtorki i piątki 6 — 7.30 pp.

W programie — uruchomienie dalszych kompletów.

Na komplety gimnastyczne „Startu" zgłaszać się mogą panie bez żadnych ograniczeń, pierwszeństwo jednak mają panie prenumeratorki „Startu" i „Kobiety Współczesnej". Opłata miesięczna — wynosi 15 zł.. Zapisy przyjmuje i bliższych informacyj udziela administracja „Startu" w godzinach 9 — 4 p. p. codziennie.

Jednocześnie (od dnia 1 czerwca b. r.) „Start" uruchamia komplety gimnasteczne (z dodatkiem odpowiednich gier) dla dzieci do lat 13 włącznie. Zgłoszone na kurs dzieci podzielone zostaną na grupy według wieku. — Opłata miesięczna — 15 zł., zapisy oraz informacje — w administracji „Startu", w godzinach — jak wyżej.

Święto Młodzieży Szkolnej

Święto Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego stało się dziś świętem państwowem i w głębokiem zrozumieniu tej idei Kuratorjum Okręgu Szkolnego Warszawskiego w bieżącym roku organizuje niemal całą młodzież szkół ogólnokształcących, seminarjów nauczycielskich i w miarę możności szkół zawodowych. Święto ma posiadać charakter propagandowy, a jednocześnie ma wykazać do pewnego stopnia usprawnienie fizyczne młodzieży oraz najbardziej zasadnicze umiejętności z zakresu przysposobienia wojskowego.

Chcąc, by idea święta była jaknajszerzej spopularyzowana, pokazy będą odbywały się w ciągu jednego tygodnia w różnych punktach miasta. W tym celu Kuratorjum weszło w kontakt z kilkoma klubami sportowemi w Warszawie, uzyskując ich tereny dla zorganizowania szkół znajdujących się wpobliżu.

Program na wszystkich boiskach został mniejwięcej uzgodniony, a więc przedewszystkiem ćwiczenia nie będą miały charakteru zawodniczego, natomiast ma być zademonstrowana codzienna praca szkolna. W każdym więc pokazie wych. fiz. odbędzie się lekcja dziewcząt klas 5, 6 i 7, lekcja chłopców klas 4, 5, 6, pokaz gier sportowych: siatkówka, koszykówka, hazena, szczypiorniak i t. p., pokazy lekkoatletyczne, oraz tańce narodowe. Każdy pokaz obliczony jest na dwie godziny.

Tydzień święta rozpocznie się w niedzielę d. 25.V. b. r. czynny udział biorą wszystkie hufce szkół warszawskich męskich i żeńskich. Od poniedziałku d. 26.V, codziennie na innem boisku, odbywać się będą pokazy zgrupowanych szkół męskich i żeńskich, aż do następnej niedzieli, t. j. do d. 1.VI włącznie. W ostatnim dniu odbędzie się pokaz w parku szkolnym im. Sobieskiego i w tym dniu zostanie zakończony tydzień uroczystości, urządzanych na cześć tężyzny fizycznej narodu.

Szczegółowe terminy poszczególnych pokazów podamy w następnym numerze.

GRY SPORTOWE NA IGRZYSKACH OLIMPISKICH

Na odbytem w końcu maja posiedzeniu zarządu Międzynarodowego Kobiecego Związku Sportowego, w którem brał udział z ramienia Polski p. mjr. Sterba, poruszana była sprawa gier.

Zdecydowano wprowadzić do programu igrzysk turnieje gier: piłki koszykowej, ręcznej i hazeny, przytem — tylko finały będą rozegrane w Pradze, w czasie igrzysk. Wszystkie te trzy gry pozostawać będą i nadal pod opieką międzynarodowego związku sportowego kobiet.

Do turnieju piłki koszykowej, zgłosiły się następujące państwa: Francja, Włochy, Czechosłowacja, Szwecja i Polska.

Pierwszy mecz eliminacyjny Francja — Włochy, odbył się 13 kwietnia w Nicei, dając zwycięstwo Francji w stosunku 34 : 8. Następny mecz odbędzie się w Polsce 29 czerwca b. r., pomiędzy Polską — Szwecją (rewanż na tych samych warunkach, odbędzie się w Szwecji w 1931 r.).

Drużyny, które zwyciężą w meczu Polska — Szwecja, oraz w meczu Francja — Czechy, — walczyć będą w finałowym meczu, którego zwycięsca spotka się o definitywne zwycięstwo z Kanadą.

Do turnieju hazeny zgłosiły się następujące państwa: Polska, Czechosłowacja i Jugosławja (udział Rumunji wątpliwy). W hazenie związek czeski chce przeprowadzić całość rozgrywek w ciągu dwuch dni w Pradze.

Sprawa piłki ręcznej nie jest dotychczas zdecydowana.

ROWERY z marką „ŁUCZNIK"

Największa fabryka rowerów w Polsce, mieszcząca się w Radomiu, zdobyła sobie w stosunkowo krótkim czasie olbrzymią popularność, a rowery z marką „Łucznik" cieszą się dużem wzięciem. Fabryka ta, należąca do Państwowych Wytwórni Uzbrojenia, posiada najbardziej precyzyjne i udoskonalone maszyny, nowoczesnie urządzone zakłady doświadczalne i laboratorja. Produkcja rowerów należy do jednej z trudniejszych gałęzi przemysłu, gdyż wymaga niezwykłej precyzyjności i solidności w wykonaniu, mimo to fabryka radomska, zawdzięczając nowoczesnym urządzeniom, dobrze wyszkolonemu personelowi robotniczemu, używaniu pierwszorzędnej jakości surowców, — zdołała w krótkim czasie wypuścić na rynek polski idealnie dostosowane do naszych dróg rowery, trwałością przewyższające wszystkie typy rowerów zagranicznych. Nic więc dziwnego, że już w bieżącym roku naogół daje się zauważyć wybitną przewagę rowerów marki „Łucznik" i, jeżeli celem przemysłu polskiego jest gospodarcze uniezależnienie Polski od zagranicy, to miejmy nadzieję, że w dziedzinie przemysłu rowerowego cel ten zostanie już w krótkim czasie osiągnięty.

Z Nadesłanych Książek

W. Ziętkiewicz. Jazda na nartach. Warszawa 1930. Główna księgarnia wojskowa.

Opracowana przez mjr. Ziętkiewicza „Jazda na nartach", znakomitego praktyka i teoretyka jazdy na nartach, wypełnia dotkliwą lukę w naszej literaturze fachowej. Książka pomyślana została bardzo wyczerpująco, jako podręcznik dla instruktorów, uczniów i samouków. Zadaniem podręcznika jest nauczyć jazdy na nartach w zakresie potrzebnym narciarzowi — turyście, pomóc instruktorowi, pouczyć narciarza zaawansowanego i nauczyć początkującego.

Podręcznik podzielony został na szereg działów. Pierwszy dział traktuje obszernie organizację, program, metody szkolenia i t. p. szczegóły dotyczące kursów narciarskich. Dalsze działy omawiają: umundurowanie i oporządzenie narciarskie, sposoby noszenia nart i kijków, naukę jazdy (postawa na nartach, chody po równem, podchodzenia, zwroty, upadki, zjazdy, zmiany kierunku jazdy), jazdę w terenie, oraz musztrę narciarską.

Na końcu książki załączono kilkadziesiąt rycin, ilustrujących najważniejsze ćwiczenia gimnastyczne, szczegóły ubrania narciarskiego i ekwipunku, sposoby noszenia nart, dalej postawy, ewolucje, szczegóły jazdy na nartach i t. d.

„Jazda na nartach" w opracowaniu mjr. Ziętkiewicza stanowi podręcznik kompletnie wyczerpujący, opracowany pod względem fachowym bez zarzutu. Ukazuje się ona w chwili, kiedy sport narciarski rozwija się u nas z niebywałym rozmachem i kiedy potrzeba tego rodzaju podręcznika dawała się poważnie odczuwać.

„Jazda na nartach" powitana zostanie z radością przez wszystkich wielbicieli tego wspaniałego sportu i przez jeszcze liczniejszych kandydatów i kandydatki na narciarzy.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— półrocznie 7 złotych.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. **Redaktorka: K. Muszałówna**